



10月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 すきぎらいを なくそう

所沢市立南小学校

日	曜日	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g
1	水	オムライス キムチチャーハン (チャーハン・卵・ ケチャップ)	牛乳 ピリカラきゅうり トッポギスープ	こめ、あぶら、さとう、 トッポギ	牛乳、ぶた肉、 オムライスようたまご、 とり肉	ピーマン、ねぎ、キムチ、 きゅうり、にんじん、はくさい	535	22.1
2	木	ごはん	牛乳 マーボーあつあげ ぶかしいも ハンサンスー	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、ハム	ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、 しょうが、にんにく、もやし、 はくさい、にんじん	690	26.0
3	金	あんかけ チャーハン (チャーハン・あん)	牛乳 こまつなちゅうかあえ わかめとじゃがいものスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	やきぶた、ぶた肉、 牛乳、あぶらあげ、 とり肉、わかめ	はくさい、にんじん、チンゲンサイ、 ねぎ、しいたけ、しょうが、もやし、 こまつな、キャベツ	510	21.3
6	月	十五夜 さといも ごはん	お茶 アジフライ こんにやくサラダ つきみじる	こめ、さといも、さとう、 こむぎこ、パンこ、あぶら、 かぼちゃもち	とり肉、あぶらあげ、 アジ、みそ	にんじん、おちや、きゅうり、 こんにやく、キャベツ、 だいこん、ねぎ	485	19.1
7	火	やきカレー	牛乳 ミネストローネ フレンチサラダ	こめ、あぶら、じゃがいも、 パンこ、マカロニ、さとう	ぶた肉、だいず、チーズ、 牛乳、ベーコン	にんじん、にんにく、しょうが、 たまねぎ、トマト、キャベツ、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	617	26.6
8	水	ジャンバラヤ	牛乳 とりにくのてりやき こまつなサラダ オニオンスープ	こめ、あぶら、さとう、かた くりこ、こま	ウインナー、牛乳、 とり肉、ベーコン	トマト、たまねぎ、はくさい、 あかピーマン、ピーマン、にんにく、 しょうが、きゅうり、こまつな、 とうもろこし、にんじん、セロリ	527	24.5
9	木	ソース やきそば	牛乳 あげシューマイ ツナサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう	ぶた肉、あおのり、 牛乳、しゅうまい、ツナ	にんじん、もやし、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ	551	24.1
10	金	目の保護デー ブルーベリーと さつまいもの パンケーキ	牛乳 イカナゲット にんじんサラダ ABCスープ	ホットケーキミックス、バター、 さつまいも、ブルーベリージャム、 あぶら、さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、たまご、 なまクリーム、 イカナゲット、とり肉	キャベツ、にんじん、 とうもろこし、レモン、たまねぎ、 セロリ、にんにく	623	20.0
14	火	チキン パエリア	牛乳 じゃがまるくん ほうれん草とコーンのサラダ トマトスープ	こめ、あぶら、じゃがいも、 かたくりこ、さとう	とり肉、牛乳、チーズ、 ハム、ベーコン	トマト、たまねぎ、にんにく、セロリ、 エリンギ、えだまめ、ほうれん草、もやし、 とうもろこし、にんじん、キャベツ	562	20.1
15	水	こどもパン スライス	牛乳 てづくりハンバーグ ホワイトシチュー コールスローサラダ	パン、パンこ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ、バター	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、とうもろこし	655	29.9
16	木	にくみそ スパゲティ (めん・ソース)	牛乳 ピリカラサラダ りんご	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	ぶた肉、みそ、牛乳	にんにく、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、ほうれん草、しいたけ、 しょうが、もやし、きゅうり、こまつな、 りんご	552	26.5
17	金	運動会応援献立 ごはん	牛乳 チキンカツ めかぶのねばりあえ カレーとんじる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、とり肉、めかぶ、 ぶた肉、とうふ、みそ	こまつな、もやし、こんにやく、 キャベツ、にんじん、ねぎ	578	29.3
21	火	きなこ あげパン	牛乳 ミートボールポトフ カリカリベーコンサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、さつまいも	きなこ、牛乳、 肉だんご、ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 セロリ、はくさい、こまつな	579	20.2
22	水	みそやさい ラーメン (めん・スープ)	牛乳 くしなシアメリカンドッグ だいこんサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、こむぎこ、こま、 スパイスドックミックス	ぶた肉、みそ、牛乳、 ウインナー	にんじん、はくさい、もやし、ねぎ、 ごぼう、にら、にんにく、しょうが たまねぎ、だいこん、きゅうり、 とうもろこし	689	25.9
23	木	ホーク カレーライス (ごはん・ルー)	牛乳 てづくりふくじんづけ フライドおさつ	こめ、じゃがいも、あぶら、 こむぎこ、バター、はちみつ、 さとう、さつまいも	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、りんご、きゅうり、 だいこん	643	19.2
24	金	わかめごはん	牛乳 サハのぶんかぼし しおこんぶキャベツ さわにわん	こめ、あぶら	わかめ、牛乳、 サハぶんかぼし、 しおこんぶ、かまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、 ごぼう、ねぎ、こまつな	530	20.7
27	月	なすいり にくじるうどん (めん・しる)	牛乳 ちくわのてんぷら バリバリサラダ	うどん、さとう、 あぶら、こむぎこ、 しゅうまいのかわ	ぶた肉、牛乳、ちくわ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、なす、 しょうが、しいたけ、きゅうり、 キャベツ、もやし	537	25.8
28	火	ごはん	牛乳 わふうオムレツ にくじゃが なすとピーマンのみそあえ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、オムレツ、 ぶた肉、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、 こんにやく、しいたけ、なす、 ピーマン、あかピーマン	563	23.8
29	水	チキン ハヤシライス (ごはん・ルー)	牛乳 キャベツのレモンあえ てづくりカラフルゼリー	こめ、じゃがいも、さとう、 こむぎこ、あぶら、バター、 ゼリー	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 レモン	611	18.7
30	木	コッペパン スライス	牛乳 チリウインナー イタリアンサラダ コーンスープ	パン、あぶら、さとう	牛乳、ウインナー、 とり肉、ベーコン、 とうにゅう	たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、 キャベツ、あかピーマン、にんじん	549	21.4
31	金	ハロウィン、十三夜 かぼちゃごはん	牛乳 メヌケのさいきょうやき さつまじる しらたまごだんご	こめ、バター、あぶら、 さつまいも、さとう、 しらたまご	牛乳、とうふ、みそ、 メヌケさいきょうづけ、 あぶらあげ、きなこ	かぼちゃ、にんじん、 だいこん、ねぎ	596	24.0

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう ☆持ち物には名前を書きましょう。

☆献立表について質問等がありましたら、

南小学校 栄養教諭 (TEL 2922-3039) まで、ご連絡ください。

平均栄養量

580

23.3